



## 4/7(日)坂道&平坦インターバル走 + 体幹部強化トレ【サブ3~5時間台の方対象】

坂道と平坦なコースの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。木下裕美子もよく行うトレーニングです。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングで重要な体幹部強化のためのトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	4/7(日)坂道&平坦インターバル走 + 体幹部強化トレ【サブ3~5時間台の方対象】
開催日	2024/4/7
受付開始	9:00 ~
申込料	4/7(日)坂道&平坦インターバル走 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	きのしたゆみこ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/101996">https://moshicom.com/101996</a>

